

Infohæfte om sundhed



HR sund.dk

Bo Isaksen . Skårup Vestergade 3 . 5881 Skårup
Mobil 30509555 . mail: bo@hrsund.dk

Kropssammensætning

RESULT	
WEIGHT	82.5kg
FAT %	22.4 %
FAT MASS	20.7kg
FFM	71.8kg
MUSCLE MASS	68.3kg
TBW	47.8kg
TBW %	51.7 %
BONE MASS	3.5kg
BMR	8757 kJ 2093kcal
METABOLIC AGE	43
VISCERAL FAT RATING	10
BMI	26.2
IDEAL BODY WEIGHT	77.8kg
DEGREE OF OBESITY	18.9 %

DESIRABLE RANGE	
FAT %	11.0-21.9 %
FAT MASS	8.9-20.1kg

INDICATOR	
*FAT %	0
*BMI	0
*VISCERAL FAT RATING	13
*MUSCLE MASS	0
*PHYSIQUE RATING	OBES
*IMPEDANCE	467.1 Ω

- **Weight** (vægt)
- **Fat%** (fedtprocent) Procentdel af den totale kropsvægt, der består af fedtvæv.
- **Fat mass** (fedtvævsmasse) Den totale vægt af kroppens fedtvæv i kilo. Viser hvor mange kilo fedt, der er i kroppen.
- **FFM Fat free mass** (fedtfri kropsmasse) Den fedtfri kropsmasse består af muskler, knogler, væv, organer, vand og alt andet, som ikke er fedtvæv i kroppen.
- **Muscle mass** (muskelmasse) Den totale vægt af kroppens muskelvæv i kilo.
- **TBW Total body water** (vand i kroppen) Det totale indhold af vand i kroppen i kilo.
- **TBW% Total body water %** (vand i kroppen i %) Procentdel af den totale kropsvægt der består af vand. Pga. større muskelmasse har mænd generelt mere vand i kroppen end kvinder. Kroppen består sædvanligvis af 45-65% vand.
- **Bone mass** (knogle masse) Den totale vægt af kroppens knogler.
- **BMR Basal metabolic rate** (basal stofskifte) Udtryk for den mængde energi, kroppen bruger på at opretholde normale funktioner som f.eks. åndedræt og i cirkulation i hvile. Angives i KJ og Kcal.
- **Metabolic age** (biologiske alder) Anslået kropsalder ud fra din kropssammensætning. Kan være både under og over din faktuelle alder.
- **Visceral fat rating** (fedt i bughulen og på indre organer omkring lændehvirvel 4 og 5) Vigtig guide til forebyggelse af livsstilsrelaterede sygdomme. Skal helst ligge under 13. Resultatet påvirkes af store indtagelser af væske, alkohol, mad, stor fysisk udfoldelse og den menstruelle periode for kvinder.
- **BMI Body mass index** (kropsmasseindex) Mål for din vægt divideret med din højde x højde. < 19 = undervægt, 19-25 = normalvægt, 25-30 = overvægt, >30 svær overvægt.
- **Ideal body weight** (ideelle kropsvægt) Den ideelle kropsvægt ud fra din alder, højde og køn med en BMI på 22.
- **Degree of obesity** (grad af overvægt) Forholdet mellem din aktuelle vægt og den ideelle vægt i procent. Kan være både positiv og negativ.
- **Desirable range** (anbefalet område) Anbefalet sundt område for fedtprocent og fedtvævsmasse.
- **Indicator** (indikator)
 - Fedtprocent – viser det anbefalede sunde område i feltet omkring 0
 - BMI – viser det anbefalede sunde område i feltet omkring 0
 - Visceral fat rating – viser det anbefalede sunde område mindre end 13
 - Muscle mass – viser det anbefalede sunde område i feltet omkring 0
- **Physique rating** (fysisk beskrivelse) Sammenskrivning af din krops sammensætning af fedt og muskelmasse i et ord f.eks.: standard (normal), underexercised (utrænnet), standard muscular (muskuløs), obese (fed), hidden obese (tynd-fed), solidly-built (solid bygget), thin and muscular (tynd og muskuløs), thin (tynd), very muscular (meget muskuløs)
- **Impedance** (modstand) Et udtryk for kroppens naturlige modstand over for elektrisk strøm. Muskler leder elektrisk strøm og fedtvæv giver modstand. Vægten sender en lille strøm op gennem fødderne og måler på modstanden denne strøm møder.

Kondital

Kondital = maksimal iltoptagelse (ml/min) / kropsvægten (kg).

Konditallet er et udtryk for, hvor god din iltoptagelse er i forhold til din vægt.

Du kan forbedre dit kondital ved at forbedre din iltoptagelse gennem træning og/eller ved at tabe dig i vægt.

Maksimal iltoptagelse

Ved træning har musklerne brug for at få ilt og næring fra blodet, så de kan blive forsynet med energi. Den maksimale iltoptagelse er et udtryk for, hvor god du er til at optage, transportere og forbruge ilt – hvilket er bestemmende for, hvor hårdt og hvor længe du kan motionere eller arbejde.

Kropsvægt

Vægten er en afgørende faktor for dit kondital. Selv med en høj iltoptagelse, kan dit kondital blive lavt, hvis din vægt er høj.

Retfærdig vurdering af overvægtiges kondital

”Hellere fed og i god form end mager og i dårlig form” lyder rådet. En god stor iltoptagelse er essentiel for et sundt liv og så betyder lidt ekstra på sidebenene ikke det store. Vi udregner derfor også dit kondital som værende normalvægtig, dvs vi har sat dit BMI til middeltallet 23 og udregnet dit kondital ud fra denne. Dette kondital kaldes derfor: Hvis dit BMI var 23, ville dit kondital være: !!ml/kg/min.

Forbedring

Det vigtigste er at forbedre din iltoptagelse gennem mere træning. Sundhedsstyrelsens anbefaling lyder:

1. Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over alm kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter. (F.eks. gå- eller cykelture, hvor man kan samtale under aktiviteten.)
2. Mindst to gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed, for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. (F.eks. løbe- eller cykeltræning med indlagt intervaltræning, hvor man ikke kan samtale under aktiviteten).

Valg af motionsform

Vælg en motionsform du kan lide. Prøv dig frem. Start stille og roligt og vær indstillet på, at det kan være surt slid at komme ind i en rytme med regelmæssig motion. Hvis du er helt ude af form, skal du være forberedt på, at din krop bliver øm og træt i den første tid. Det kan tage noget tid, før du begynder at nyde den ”lette bevægelse”.



Støtte

Måske er det en fordel at vælge en motionsform, hvor man automatisk kommer i kontakt med andre. Det kan åbne for nye sociale kontakter og være en hjælp til, at man motiverer hinanden til at møde op. Søg støtte ved arbejdskolleger, naboer, venner, familie..

Motionsvaner

Overvej, hvordan du i din dagligdag kan få nye vaner som at gå eller cykle i stedet for at tage bilen, at tage trappen i stedet for at køre i elevator. Prioriter din motion.

Løbetræning som motionsform

- En træningstur bør ikke være mindre end 20 min. For nybegyndere vil dette betyde en tilbagelagt distance på 1-2 km, hvor der evt. skiftes mellem gang, løb og pauser.
- Brug ca. 10 min. hver gang på opvarmning og afslut træningen med at strække musklerne ud.
- Løb i et tempo så du bliver forpustet, men stadig kan føre en samtale.
- Når du kan gennemføre 20 minutters løb uden pauser eller gang, så indlæg intervaltræning. 4-6 små ryk på 50 meter, med en næsten maksimal puls. Kan overføres på **andre motionsformer** som:
 - Travetur
 - Cykle
 - Svømning
 - Boldspil

Men husk: Lidt motion er bedre end ingen motion.

Blodsukker

Blodsukkeret angiver mængden af sukker i blodet og kaldes også for blodglukose. Blodsukkeret måles i millimol per liter (mmol/l).

Normalt bevæger blodsukkeret sig inden for snævre grænser i løbet af dagen – i mellem 4-8 mmol/l. Blodsukkeret er højest efter man har spist og som regel lavest om morgenen, når man står op.

Blodsukkeret skal optimalt være:

- Mellem 4-7 mmol/l før måltiderne
- Mindre end 10 mmol/l efter måltidet (ca. 1½ time)
- Omkring 8mmol/l ved sengetid.

Forhøjet blodsukker kan være et tegn på diabetes (sukkersyge). Blodsukkeret kan stige gennem en længere periode, hvorved kroppen tilpasser sig de høje værdier. Tørst, hyppig vandladning, træthed eller vægttab er de mest almindelige symptomer på forhøjet blodsukker. Høje blodsukkerværdier gennem længere tid kan vise sig ved øget infektionshyppighed (f.eks. blærebetændelse), svampeinfektioner i underlivet eller langsom sårheling. En enkel høj blodsukkerværdi behøver ikke altid behandling, men høje værdier gennem længere tid skal undersøges nærmere og kræver oftest behandling.

Hvis blodsukkeret er væsentligt forhøjet over længere tid er der en øget risiko for at udvikle komplikationer i f.eks.



øjne, kredsløb, nervesystem og nyrer. Også muskler, sener og led kan skades af forhøjet blodsukker.

Hvad påvirker dit blodsukker?

Der er mange faktorer, som påvirker dit blodsukker:

- Mad
- Slik, sodavand og chips
- Ændrede rutiner, f.eks. ferie, fest, nyt job eller andet du ikke er vant til
- Sport og motion
- Sygdom og utilpashed
- Ændringer i medicin

Hvad kan du gøre?

Type 2-diabetes skyldes oftest en kombination af arv og overvægt. Overvægten skyldes ofte for lidt motion og at mad og drikkevarer indeholder for mange kalorier.

- Kost ændring til færre kalorier.
- Motion nedsætter blodsukkeret, fremmer vægttab og forebygger følgesygdomme.
- For rygere - tobaksophør.
- Forebyggende medicin og løbende kontrol af din diabetes.

Er du overvægtig, er det vigtigt via kost og motion at nedbringe din vægt. Selv et lille vægttab på 5% af din nuværende vægt reducerer din risiko for følgesygdomme markant.

Blodtryk

Blodtrykket er det tryk, blodet udøver på indersiden af blodkarrenes vægge. Der skelnes mellem:

- Det systoliske blodtryk: trykket i blodkarrenes vægge, når hjertet trækker sig sammen.
- Det diastoliske blodtryk: trykket i blodkarrenes vægge, når hjertet slapper af mellem to sammen-trækninger.

Blodtrykket svinger i løbet af døgnet – når du anstrenger dig, bliver ophidset eller nervøs, så stiger blodtrykket. Når du slapper af eller sover falder blodtrykket. Blodtrykket måles bedst om morgenen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler

- Et systolisk tryk under 140
- Et diastolisk tryk under 90



Hvilken betydning har et forhøjet blodtryk?

- Hjertet tvinges til at arbejde hårdere, så det svækkes med årene og bliver for stort.
- Blodkarrene kan udvikle åreforsnævninger hurtigere, hvilket giver øget risiko for hjertekrampe, hjerneblødning og blodprop i hjerte eller hjerne.
- Nyrerne kan lide skade af forhøjet blodtryk.



Hvordan sænker jeg mit blodtryk?

- Følg de 10 kostråd (se kost)
- Dyrk motion (se kondital)
- Stop med at ryge (se rygning)
- Tab dig – hvis du er overvægtig
- Drik kun lidt alkohol
- Undgå eller minimer stress
- Spar på saltet og brug alternative saltformer
- Tag din evt. ordinerede medicin, som lægen foreskriver

Kost



De enkle råd er:

- Gå efter Nøglehuls mærket  og fuldkornslogoet  når du handler ind.
- Spis langsomt og tyg maden længe.
- Spis grønsager som mellemmåltid – gulerødder, selleri, blomkål og agurk.
- Stop når du er mæt.

Tallerken modellen

- 1/5 af tallerkenen med kød, fisk eller fjerkræ, 2/5 med ris, pasta eller kartofler og 2/5 med grove grøntsager. Brug en mindre tallerken end den du plejer. Spis kun én portion. Spis langsomt.

Følg de 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Sådan gør du

- Spis dig mæt i sunde måltider. Spis forskellige grønsager, frugt og fuldkornsprodukter hver dag. Varier mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød hen over ugen. Kartofler hører med i en varieret kost.
- Spis ca. 600 g grønsager og frugt om dagen. Mindst halvdelen skal være grønsager. 100 g grønsager eller frugt svarer til en stor gulerod eller et æble.

- Vælg især de grove grønsager som fx løg, ærter, broccoli, blomkål, rodfrugter og bønner.
- Spis fisk mindst 2 gange om ugen, ca. 350 g, som hovedret og flere gange om ugen som pålæg. Heraf ca. 200 g fed fisk som fx laks, ørred, makrel og sild. Alle former for fisk tæller med, også fiskefrikadeller, frossen fisk, fisk på dåse som torskerogn, tun og makrel samt skaldyr som rejer og muslinger.
- Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. 75 g fuldkorn svarer fx til 2 dl havregryn og en skive fuldkornsrugbrød.
- Gå efter Fuldkornsmærket, når du køber ind.
- Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Spis højst 500 g tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg. Vælg fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælgfrugter de øvrige dage og som pålæg.
- Vælg skummet-, mini- eller kærnemælk. Vælg surmælksprodukter, fx yoghurt, med maks. 0,7 % fedt og oste med maks. 17 % fedt (30+).
- Skær ned på dit forbrug af mættet fedt. Vælg planteolier fx rapsolie og olivenolie, flydende margarine og blød margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine. Jo blødere margarinen og smørret er ved køleskabstemperatur, jo mere umættet fedt indeholder det.
- Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i din madlavning og på din mad.
- Skær ned på de søde sager og drikke både i hverdagen og på fridage.
- Drik vand i stedet for fx sodavand, alkohol, juice og saftvand til maden, når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion. Kaffe og te tæller med i dit væskeregnskab

Kolesterol



Når du får målt dit kolesterol i blodet, får du som regel målt fire forskellige værdier eller lipidtal:

- Total kolesterol skal helst ligge på 4-6 mmol/l
- HDL-kolesterol på 1-2 mmol/l (det herlige kolesterol – jo mere, jo bedre)
- LDL-kolesterol på 3-4 mmol/l (det lede kolesterol – jo mindre, jo bedre)
- Triglycerider på 2-3 mmol/l (jo mindre, jo bedre)

Hvilken betydning har et forhøjet kolesteroltal?

- Forhøjet LDL og Triglycerider øger risikoen for hjertekarsygdomme. Risikoen for hjertekarsygdomme afhænger ikke kun af kolesterolinholdet i blodet.

Risikofaktorer som rygning, for højt blodtryk, arvelige forhold, for lidt motion og dårlige kostvaner har også stor betydning. Forhøjet HDL beskytter mod åreforkalkning.

Hvordan sænker jeg mit kolesteroltal?

- Følg de 10 kostråd (se kost)
- Dyrk motion
- Spar på fedtet – især mættet fedt fra mejeriprodukter, kød, kiks og kager
- HDL kan øges ved motion og kostændringer.

Lungekapacitet

For at forebygge lungesygdomme er det vigtigt, at du passer på dine lunger ved at motionere og at du undgår at indånde farlige stoffer.

Hiver du efter vejret?

Gennem motion kan du udvide din lungekapacitet og forbedre din iltoptagelse i kroppen. Dette er også en fordel for astmatikere og KOL-patienter.

Hvor gamle er dine lunger?

Måling af lungekapacitet er derfor specielt interessant for



rygere og eksrygere. Rygning er sundhedsskadeligt og kan nedsætte lungekapaciteten væsentligt. Lungekapaciteten angives i % og i "lungealder".

Et procenttal der ligger under 50% indikerer en meget lav lungekapacitet, under 80% en lav kapacitet og ligger den mellem 80 - 120% en normal lungekapacitet. Ligger procenttallet over 120% har du en høj lungekapacitet. Ved 100% er dine lunger alderssvarende og ligger den over 100 bliver dine lunger yngre end din absolutte alder.

Muskelstyrke

Med stigende alder falder menneskets muskelstyrke. Den spænding, som musklen kan udvikle, er en funktion af nervøs aktivering, antallet af muskelfibre, deres tværsnit og kontraktile egenskaber. Alle fire faktorer påvirkes af alder, men også af, hvorvidt og hvordan musklen bruges. Muskelstyrke måles i den firhovedede knæstrækker i det højre ben vha. af et opspændt dynamometer. Den isometriske knæ ekstensionsstyrke målt i 90 grader og udtrykt i Newton (N).

Hvad skal der til for at øge muskelstyrken?

Fordelen ved styrketræning er, at den kun skal udføres i nogle minutter med henholdsvis ben, overkrop og armmuskler for at have en effekt, dvs. 2-3 gange pr. uge i ca. 10 min pr. gang giver en stor effekt. Dette gælder langt op i alderen og også tidligere inaktive 80-90-årige af begge



køn kan på denne måde opnå en stor forbedring af muskelkraft- og funktion.

Hvad kan jeg gøre?

Træn de store muskelgrupper.

- Træn med kroppen som vægtstang: 10-20 mavebøjninger, rygbøjninger, armstrækninger og armhævningsøvelser, squat og vip på tæerne på et trappe- eller dørtrin
- Træn med elastik. Brug en gl cykelslange eller køb i sportsbutik.
- Gå i fitnesscenter og få et træningsprogram sat op af instruktør
- Brug naturen som træningsrum eller måske er der opsat træningsmaskiner i det frie rum.

Søvn

Vi skal sove 7-8 timer dagligt. Sammenhængende søvn og gerne med en fast gå i seng og stå op rutine og tidspunkt. Sørg for en god sengekvalitet med god madras og skift sengelinned minimum hver 14.dag.

Gode råd til en god søvn

- Undgå søvn om dagen – tag højst en 20 minutters middagslur/power nap
- Tisse af og alm hygiejne før sengetid
- Undgå eller minimer kaffe, te og cola efter kl 17
- Undgå kraftig motion de sidste timer før sengetid
- Undgå at være sulten, men undgå at indtage et stort måltid ved sengetid
- Brug soveværelset til at sove i – ikke arbejde eller læse
- Gå i seng på samme tid hver aften



- Sørg for mørke, ro og moderat temperatur i soveværelset – ud med TV, radio og lign
- Brug evt. maske for øjnene og ørepropper
- Undgå at tage problemer og bekymringer med i seng – tænk dem igennem inden
- Undgå regelmæssig brug af sovemidler
- Kig ikke på uret hvis du vågner om natten
- Brug af alkohol som sovemiddel frarådes. Giver urolig søvn og mange opvågninger
- Stå op hver dag på samme tid – også i weekenden.
- Sørg for at få dagslys – helst om morgenen

MAX ANTAL GENSTANDE OM UGEN	
KVINDER	MÆND
7	14

Alkohol

Sundhedsstyrelsens 7 udmeldinger om alkohol

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- Max 7 genstande om ugen til kvinder og max 14 til mænd, minimerer risikoen for sygdomme
- Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol hvis du drikker mere end 14/21 om ugen
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed

- Er du gravid – undgå alkohol. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld
- Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol

Hjælp til alkoholproblemer

Kommunerne har ansvaret for forebyggelse og behandling af alkoholproblemer. Kontakt kommunen, hvis du har brug for råd og hjælp.

Rygning

Det er dokumenteret, at rygning øger risikoen for en række sygdomme, så som:

- Kræft
- Hjerte-kar-sygdomme
- Slagtilfælde
- KOL – kronisk obstruktiv lungesygdom
- Øjensygdomme

Rygestop og helbredsgevinster

Et rygestop gavner helbredet og forlænger livet for alle – uanset alder.

Man forbedrer sit helbred, når man holder op med at ryge. Gevinsterne kommer hurtigt efter et rygestop, men først efter 10 – 15 år har man mindsket sin sygdomsrisiko så meget, at det kan sammenlignes med en ikke-ryger. Selv om man har været ryger i mange år, har rygestop en livsforlængende virkning. Som det fremgår af tabellen nedenfor, skal gevinsten måles i år.

Alder ved rygestop	Ekstra leveår
30 år	10 år
40 år	9 år
50 år	6 år
60 år	3 år

Hjælp til at blive røgfri

Der er fem gange større chance for at blive røgfri hvis man får hjælp til det. Af alle dem, der forsøger uden hjælp, vil kun mellem 3 og 5 % være røgfri efter et år. Hvis man får hjælp, ligger succesraterne normalt mellem 15 og 25 %. Det anbefales at kombinere flere metoder og værktøjer, for eksempel rygestopkursus og brug af medicinske hjælpemidler.

Gratis rådgivning på Stoplanen 8031 3131

Telefonrådgivningen er bemandet med erfarne rygestoprådgivere. Rådgiverne har mange forskellige grunduddannelser, men alle er særligt uddannede til specielt at rådgive om rygning og rygestop.



Rygestopkursus

Et rygestopkursus er et tilbud til de personer, der ønsker at holde op med at ryge i fællesskab med andre. Der udbydes kurser i de fleste af landets kommuner.

Kurset har 8 til 15 deltagere, ledes af en uddannet rygestoprådgiver og består normalt af fem møder a to timer fordelt over halvanden måned.

På et rygestopkursus får man værktøjer til at komme godt igennem et rygestop, holde vægten og fortsætte med at være røgfri. Gruppen støtter hinanden og deler erfaringer undervejs.

De to første mødegange består i at forberede rygestoppet, mens de tre sidste mødegange består i at fastholde rygestoppet. På første møde aftales en fælles rygestopdato, som kommer til at ligge mellem den anden og tredje mødegang.

Pjecer

Hold vægten efter dit rygestop.

I denne pjece gives der tips og gode råd til dig, der vil undgå at tage på efter dit rygestop. Udgivet af Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning

Rygestop-guide

En vejledning til rygestop med gode råd og fakta om rygestop og rygestophjælpemidler. Udgivet af Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning

SMS service

Kræftens Bekæmpelse tilbyder støtte til rygestop via sms. Tilmelding til SMS service . Tilbuddet består af daglige SMS'er gennem to måneder med opmuntrende og styrkende karakter.

Nikotinprodukter

Der findes forskellige typer nikotinprodukter, der kan mindske kroppens abstinenssymptomer og gøre det lettere at stoppe med at ryge.

Nikotinprodukter er hovedsageligt for afhængige rygere. Det anbefales at bruge afhængighedstesten på

www.stoplinien.dk eller i Rygestopguiden til at finde ud af, om nikotinprodukter skal bruges af den enkelte ryger. Mere information kan desuden findes på www.medicin.dk eller gennem STOPlinien på 8031 3131. Gravide og ammende kvinder samt hjertepatienter bør altid tale med deres læge, før de bruger nikotinprodukter.

Nikotinprodukter bør højst bruges i tre til fire måneder – og aldrig længere end et halvt år.

Læs indlægssedlen grundigt. Få eventuelt råd om brug på apoteket.

Rygestoppiller

Nikotinprodukter er førstevalget, hvis man ikke tidligere for alvor har forsøgt at holde op med at ryge. Har man forgæves forsøgt rygestop med nikotinprodukter, kan det overvejes at anvende rygestoppiller – enten Bupropion (Zyban) eller Vareniclin (Champix). Begge skal udskrives på recept af lægen.

Læs mere om medicinske hjælpemidler til rygestop på www.medicin.dk eller på www.stoplinien.dk

Alternativ behandling

Der findes en række alternative metoder i forbindelse med rygestop. De mest populære er hypnose og akupunktur.

Gratis rådgivning om rygestop i kommunen

Næsten alle kommuner tilbyder gratis rygestopkurser til borgerne. Man kan se, om ens egen kommune tilbyder rygestopkurser på www.stoplinien.dk.

Sundhedsstyrelsens vurdering af e-cigaretter

Den betydelige usikkerhed om de mulige helbredsmæssige konsekvenser af e-cigaretter både med og uden nikotin indebærer, at Sundhedsstyrelsen på det foreliggende grundlag og ud fra et forsigtighedsprincip indtil videre ikke anbefaler brug af e-cigaretter. Dette gælder selvfølgelig også i relation til gravide og børn.

Forandringscirkel

